中華教育衛生聯合會小叢書之四

嬰孩衛生

上海崑山花園五號

上海商務印書館代印

List of Bulletins

衛生小叢書目錄

1. "Sanitation of a Chinese City" @ $6 per 1000.
中國城市衛生論 每千册六元
2. "Mode of Infection & Prevention" @ $6 per 1000.
疾病傳染防禦論 每千册六元
3. "Tuberculosis" @ $6 per 1000
癆病 每千册六元
4. "Infant Hygiene" @ $6 per 1000.
嬰孩衛生 每千册六元
5. "Sexual Hygiene for Young Men" @ $6 per 1000.
一失足成千古恨 每千册六元
6. "Home Sanitation" @ $6 per 1000
家庭衛生 每千册六元
7. "Prevention of Colds" @ $6 per 1000.
傷風防禦法 每千册六元
8. "Cholera" @ $6 per 1000.
霍亂 每千册六元
9. "Tobacco" @ $6 per 1000.
烟草利害論 每千册六元
10. "Hookworm" @ $6 per 1000.
貧民弱國之鈎蟲病 每千册六元
11. "Kill the Fly" @ $6 per 1000
滅蠅 每千册六元
12. "Smallpox" @ $6 per 1000.
天花 每千册六元
13. "Venereal Diseases" @ $6 per 1000.
花柳病 每千册六元
14. "Plague" @ $6 per 1000.
瘟疫 每千册六元
15. "Malaria" @ $6 per 1000.
瘧疾 每千册六元
16. "Personal Hygiene" @ $6 per 1000.
個人衛生 每千册六元
17. "Care of the Eyes" @ $6 per 1000
眼睛衛生 每千册六元
18. "Care of the Teeth" @ $6 per 1000.
牙齒衛生 每千册六元

嬰孩衛生

龍溪胡宣明著

嬰孩夭亡者多。其主因不出三端。曰先天不足。曰養育失道。曰保護無方。爲人父母。若能於此三者。盡力改良。則嬰孩前途幸甚。國家之前途幸甚。

(壹)先天○嬰孩未生。名爲胎兒。胎兒生活。盡靠母親代之。比如所需空氣。賴母親爲之呼吸。所用糧食。賴母親爲之消化。所有毒質。賴母親爲之排除。是以爲母親者。不可不格外注意於衛生。今將孕婦最要之衛生規則四條。略陳於下。

(一)空氣　人無空氣。片刻不能生存。胎兒亦然。若所吸空氣。皆涼爽滋潤。而又新鮮。則母子必交受其益。不然。二人將并受其害。故無論春夏秋冬。連日帶夜。皆當洞開窗門。令戶外空氣流通其中。如能不時開

步戶外更妙。

（一）飲食　胎兒生長甚速。所需養料亦多。是以孕婦之飲食。務求其善養體而易消化者。每日可食鮮魚肉類一次。牛乳兩杯。雞蛋兩個。青菜水果多食有益。食量較常時略多。以供胎兒之用。惟亦不可過度。恐礙消化而害身體。食時當細嚼緩咽。不可強吞大食。方合衛生。

（三）洩毒　體中毒質。有由大小便出者。有由皮膚出者。有由肺出者。孕婦一身既有二人之毒。故不可不格外留意於此三者。每日當用溫水洗澡。洗後用乾布擦身。直至皮膚發紅。然後換潔淨寬鬆衣服。於皮膚必有益。又當多飲開水。常吃果蔬。以疏通大小便。助排體中之毒質。爲宜多吸清氣。以出毒氣。常有孕婦因起居飲食不愼。或心腎向來有疾。以致嘔吐不止。頭痛目昏。手面□瘇。此皆體中積毒之記號。宜請西

醫診視。查驗小便。不可延遲。自誤性命。切切。如能將一晝夜二十四小時所溲溺者。封在瓶內。按月送醫試驗。則尤妙矣。

(四)休息　孕婦既任二人之勞。故休息亦當加增。方爲合宜。一切粗重之功。切不可作。登山上樓。亦宜禁忌。以免小產。每日宜睡八點至十點鐘。臨產前一月。若能完全休息最好。按西醫閱歷。過勞之孕婦。所生子女。往往細弱。得完全休息者。所生子女。較爲壯大。此休息所以不可少也。俗語云。君子愼始。先天衞生。兒女健康之始也。爲父母者。其可忽乎。

(貳)育嬰○嬰孩夭亡。最大原因。是胃腸之病。胃腸之病。所以多者。乃爲育嬰不得其道。中國婦人。多不知育嬰之理。往往觸犯衞生規則。其最要者。約有七事。(一)不知從早保護乳頭。每致乳痛。不能飼嬰。(二)

乳母常食腐敗不化之物。致乳汁變質。傷礙嬰孩之胃。(三)嬰孩食乳。毫無定時。但見其哭。而卽飼之。一哭一飼。十哭十飼。育嬰之法如此。亦已奇矣。(四)用牛奶代母乳。每不知先加糖水以助消化。(五)聘請乳母。不先請醫細驗其有無花柳病毒或癆瘵等症。致小孩亦得其傳染。(六)小孩斷乳。往往太驟。食物與大人同。最傷腸胃。(七)吐哺餧食。皆有危害。往往由此傳染癆病花柳喉痧等症。以上七端。皆當極力改良。改良之法。略陳於下。

(一)預備餧乳　婦人有孕時。應將奶頭日日洗淨。然後用香油或發士苓油擦之。如是可免乳痛之患。

(二)乳母飲食衛生　乳母食物。務擇新鮮易於消化適口而不過煩者。如新魚鮮肉牛奶雞蛋。五穀果菜。皆可。惟煎炒烹飪之物。不可多食。

乳母偶不消化。小孩立受影響。是故飲食不可不慎。

(三)餧乳之次序　成人飲食無常時。尚且生病。何況柔弱嬰孩呢。餧乳有時不但嬰孩可得平安。父母亦甚省事。美國著名育嬰醫院。餧乳皆有定時。所得效果非常美滿。其時表約略如下。

初生三個月。每日哺六次。夜一次。第一次清早七時。第二次十時。第三次下午一時。第四次四時。第五次七時。第六次晚上十時。第七次夜二時半。四月首至六月底。時間同上。但夜間不食。七月首到九月底。每四點哺一次。第一次早六時。第二次十時。第三次下午二時。第四次六時。第五次晚上十時。夜間不食。餧乳每次不可過二十分鐘。兩乳并用。當食乳時。而嬰孩仍睡。即喚醒之。待成習慣。及時可以自醒。不當吃乳時。嬰孩啼哭。可用冷開水飲之。(水裝在玻璃瓶中。瓶口接橡皮奶頭。以

便嬰孩吸飲。)

(四)爲患無乳者忠告　婦人生子。常患無乳。因此育嬰之事。異常困難。嬰孩因母親無乳而死者。不可勝數。但是近來西醫於育嬰一事。頗有講究。因此得救之嬰孩。纍千盈萬矣。茲攝其要點。以爲吾國女同胞告。請留意焉。

(甲)初患無乳者。當按時令小孩試哺。以激乳泉。往往可以恢復乳汁。蓋凡事用卽得之。捨則失之。鄉人常用其力。是以有力。文人不用其力。是以無力。反而言之。文人常用心思。故腦力強。鄉人無所用心。故腦力弱。心身如此。惟乳亦然。故患無乳者。當恆心試之。不可自畫也。

(乙)倘若盡忠不得報。恆心未見效。試哺既久。乳泉仍枯。卽以聘用乳母爲上策。因人乳乃造物主爲嬰孩而設。既無細菌。亦不變酸。清淨潔

白。溫涼合度。善養體。易消化。不用鼎竈。無需杯籤。何等便利。何等衞生。
牛乳本爲小牛而備。不合乎嬰孩之胃。且用法非常煩難。苟非萬不得已。切勿用之。惟是聘用乳母。非無危險。因乳母常有癆病。或花柳病。而常人不之知。若不請醫細驗。恐將傳其醜疾於小孩。爲父母者。不可不愼。

(丙)倘若無力聘請奶母。可用以下兩個辦法。

(一)居鄉者得牛奶非常便利。可選強壯之牛。而買其奶。每天早晨、日中、下午、得新牛乳三次。裝在淨瓶。便放在鍋裏冷水中。用火燒滾。然後將鍋揭開。讓牛奶湯二十分鐘。然後將瓶在冷水裏速冷之。

以上所述。乃法國大科學家巴司德之煮法。可以殺細菌而存養料。育嬰者不可以其煩而忽之也。

牛奶既與人乳異質。故當加三物以改正之。三物者。開水蔗糖石灰水是也。蓋牛奶所含之蛋白質太多。不易消化。故添開水以減之。蛋白質適中。牛乳中糖質反不足了。故又須加糖以補之。石灰水者。所以助骨之發育也。所加成分如下。

嬰孩所食之牛奶配置成分

嬰孩年紀	牛奶	開水	石灰水	蔗糖	每次食量	每日次數
三日	1	2	.2	.1	3	7
七日	2	3	.4	.3	4	7
一月	3	4	.4	.5	6	7
二月	4	5	.4	.5	8	7
三月	5	5	.8	.5	10	7
四月	7	5	.8	.5	12	6
五月	8	5	.8	.5	13	6
六月	9	5	.8	.5	14	6
七月	11	5	.8	5	15	5
八月	12	5	.8	.5	16	5
九月	13	5	.8	.5	17	5

說明：表中數目以羹匙為準。如1即一羹匙。.5即半羹匙。.2即一羹匙之十分二也。餘倣此。

按上表逐月約加牛奶一羹匙意謂一月之中漸漸加一羹匙並不是說月底用一羹匙下月初一忽然用二羹匙若嬰孩消化不強不可加增

(二)住在南方城市中人。欲得新鮮乾淨牛奶。甚不容易。兼以天氣常熱。牛奶易於變酸。且生細菌。故欲用鮮牛奶。頗覺煩難。幷有危險。莫如用罐牛頭奶。或用近來化學家所製的嬰孩食品。必至食時。方用開水冲之。既甚便利。亦無損害。惟所當加水糖之成分。須遵公司所定之規則。

總之無論用新鮮牛奶。罐頭牛奶。或是別種食品。最要者。潔淨新鮮。多寡得中。按時餧食。奶瓶每次用後洗淨。滿貯開水。及下次要用。方倒出之。橡皮奶頭。亦當洗淨。然後浸入硼強酸。將用時。復用開水洗去藥水。餧奶時。一如前法。嬰孩常食罐頭牛奶。往往骨節微痛。因而不時啼哭。此無他。養料有所不足。略加柑汁於奶中。食之數日可愈。

五斷乳　乳母或有病。或有孕。不可復哺嬰孩。蓋乳既變質。食之不妥。

當換乳母。或用牛奶代之。平常小孩哺乳十月。便當斷奶。食之太久。不利於嬰孩。中國人以爲小孩食乳越久越好。其實不然。因十月以後。乳漸變質。不可吃了。小孩斷奶。不可太驟。因日食於母懷。既成習慣。忽然斷之。未免太苦。而且所食驟改。不易消化。大概於兩月之中。（十月至週年）漸次斷奶。可以無害。夏季小孩易病。最好不必斷乳。

六餧食　嬰孩斷奶後。胃腸仍然柔弱。飲食不可不愼。週年後。每日可食四次。六點十點二點六點。每天可食牛奶四杯。（每杯約半碗）數湯匙稀飯。淡薄雞湯。或牛肉湯。水菓汁亦甚有益。嬰孩之胃甚柔嫩。故所食硬物。當先煮爛。或搗碎之。方不致傷胃。除每日四餐與開水之外。不可再食他物。不可哺食。以免傳染。

（叁）保嬰○經云。如保赤子。夫人誰不愛其子。而未必知保護之方。雖

曰愛之。然往往實以害之。俗稱溺愛。其此之謂歟。
保嬰之法。約有兩種。曰積極保護。曰消極保護。
凡有益於嬰孩者。兼收並蓄而利用之。是謂積極保護。凡有害於赤子者。掃除淨盡。遠而止之。是謂消極保護。比如花木。樹之園中。風以蕩之。日以晅之。雨露以潤之。應有盡有。此積極之栽培也。鋤其蔓枝。以養其大體。翦其殘葉。灌溉其本根。殺其蟊賊。此消極之栽培也。養花如此。保嬰亦然。
嬰孩當令常吸新鮮空氣。天氣溫和。可引之至花園或戶外。使沐于光天化日之下。每日飲食睡眠。具按次序。清早用溫水浴之。然後用毛巾擦乾。衣服可效孔子之寢衣。長一身又半。以保體溫。且免提抱時暴露腹部而感冷風。餧食易衣之外。令自睡於搖床。總之育嬰如種樹。務順

其天性而保護之。則自然有美好之結果。此積極之保護也。

嬰孩之危。甚於兵卒。而其壽數促於老人。敵多故也。玆略述嬰孩之危險數事。並及其預防之方法。

一、七日風　中國產婆。汚穢不堪。昧於生理。拙於手術。所用刀布極其汚濁。往往帶垢入血。因致七日風。故婦人臨盆時。務請西醫或看護婦接生。所用刀布皆經沸水煮之。又用消毒水洗其下體。殺盡細菌。如此則七日風之患可免。且西醫接生。卽遇難產。亦有救法。若待危急時而後覓醫施救。是爲臨渴掘井。不亦晚乎。

二、瞎眼。　往往母有白濁。嬰孩出世。目染其毒。每致失明。永作廢人。若於生後。請醫立滴銀水於兩目。則此患可免。爲父母者。勿忘斯言。

三、天花。　中國俗語說。生子只算生一半。迨經天花。方完全。意謂子女

死於天花者。十居其五也。幸而天花之危。可以種痘解之。嬰孩滿月。當請醫爲之種痘。十二歲復種一次。若家中或隣居有病天花者。務必立刻種痘。庶免其危。

四、癆病。　癆病一症。多於幼時得之。世之殘廢者。如駝背、凸胸、跛足等症。大底爲癆病細菌。入骨所使然。即日後之肺癆。亦常爲昔日所得之傳染復發而致也。嬰孩既無抵抗之力。易受傳染。故不可不格外小心。切勿令其匍匐在地。徧染癆痰。務使多吸新鮮空氣。勿令生人與之親嘴。久嗽之人。勿使相近。如是則癆病可免。

五、傷風。　嬰孩易於感冒。而得肺炎。故不可令當風口。然更不得封閉窗牖。覺寒則爲之加衣。有風則爲之遮蔽。天朗氣淸。可令出遊。日冷風凄。便禁勿出。凡事中庸。隨機應變。區區數頁。不能盡也。

六、瘧疾。 蚊爲瘧疾之媒。故嬰孩之小床。務用羅帳蓋之。常見人家蚊帳破穿。殆遍。婦人懶於補綴。致嬰孩被噬。終夜啼哭。天明視之。滿面紅點。噫、可恨哉。

七、痢疾。 夏季嬰孩易染痢疾。死者甚多。防備之法。有三。(一)用蚊帳拒蠅。以絕病媒。(二)遵守餧乳衛生。以壯腸胃。(三)不幸而有痢疾。當用滾水洗尿布。以殺細菌。而杜傳染。

結論

孔子云。後生可畏。焉知今日之嬰孩。非他日之大偉人乎。父母之希望。專賴今日之嬰孩。中國之希望。亦賴今日之嬰孩。今日之嬰孩健康。他日之中國富強。今日之嬰孩病弱。他日之中國衰敗。不見歐洲精兵壯士乎。此三十年來賢母之功也。